Osteoporose durch Chemotherapie, Cortisonbehandlung, genetische Veranlagung, Hormonabbau in den Wechseljahren, Fehlernährung sowie Bewegungsmangel und meine Meinung dazu!

Quelle: Presseinformation: Presse, DGE aktuell 13/2008 vom 09. Dezember
DGE aktuell
Knochen stärken – aber richtig!
(dge) An Osteoporose leiden knapp 8 Millionen Menschen in Deutschland. Werden Betroffene und deren Angehörige mit der Diagnose konfrontiert, bleiben viele Fragen offen. Das Wort Osteoporose stammt aus dem Griechischen und bedeutet Knochenschwund (osteo = Knochen; poros = Loch). Die Knochen verlieren an Festigkeit und Stabilität. Die Erkrankung bleibt lange Zeit unbemerkt, denn die Symptome zeigen sich meist erst im fortgeschrittenen Lebensalter. Einschränkungen in Bewegungsabläufen wie Stehen oder Laufen, verbunden mit starken Rückenschmerzen sind erste mögliche Anzeichen. Bei einer nicht frühzeitig behandelten Osteoporose steigt das Risiko für Knochenbrüche.

Hintergrundinformation
1. Welche Ursachen gibt es und kann ich die Erkrankung verhindern?
Meist liegt eine erbliche Veranlagung zugrunde. Eine Reihe von

Faktoren begünstigt zusätzlich den Knochenverlust. Hierzu zählen Hormonmangel, z. B. mangelnde Östrogenbildung nach den Wechseljahren, unzureichende mechanische Belastung aufgrund mangelnder Bewegung (auch bei Bettlägerigkeit oder körperlicher Behinderung), Fehl- und Mangelernährung insbesondere eine Unterversorgung mit Calcium, Vitamin D und K, Untergewicht, Langzeittherapie mit bestimmten Medikamenten (z. B. Cortison) sowie starkes Rauchen (über 20 Zigaretten pro Tag).

Wer sich schon von Kindes Beinen an bedarfsgerecht ernährt, sich viel bewegt und regelmäßige Aufenthalte im Freien genießt und somit ein starkes „Knochenkonto“ aufbaut – der profitiert im Alter davon.

2. Calcium stellt einen wichtigen Baustein in der Prävention von Osteoporose dar. Wie viel Calcium brauche ich?
Die DGE empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 1 000 mg für Erwachsene. Diese Menge kann erreicht werden mit 150 ml fettarmer Milch, 1 Becher Joghurt (150 g), 2 Scheiben Käse (60 g), einer Portion Brokkoli (200 g) und 500 ml calciumreiches Mineralwasser. Dabei ist es sinnvoll, die Calciumaufnahme über den ganzen Tag zu verteilen. In der Pubertät unterliegen die Knochen einem enormen Wachstum, deshalb sollten Jugendliche zwischen 13 und unter 19 Jahren 1 200 mg Calcium pro Tag aufnehmen.

3. Ballaststoffe binden Calcium. Muss ich deshalb auf Vollkornprodukte und Müsli verzichten?
Einige Inhaltsstoffe von pflanzlichen Lebensmitteln wie Phytate oder Lignine verringern die Aufnahme von Calcium. Allerdings ist die hemmende Wirkung bei üblichen Essgewohnheiten praktisch zu vernachlässigen. Vollkornprodukte und Müsli haben den Vorteil, dass sie im Vergleich zu Weißmehlprodukten nicht nur mehr Ballaststoffe, sondern auch mehr Calcium enthalten.

4. Warum ist eine gute Versorgung mit den Vitaminen D und K

gerade für ältere Menschen nötig?
Vitamin D sorgt für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm in das Blut und für die Einlagerung des Mineralstoffs in die Knochen. Der Körper stellt Vitamin D unter Einwirkung des Sonnenlichts in der Haut selbst her, allerdings reicht das Sonnenlicht in bestimmten Monaten kaum aus, ausreichend Vitamin D zu bilden. Bei älteren Menschen kommt hinzu, dass ihre Haut mit fortschreitendem Alter immer weniger Vitamin D bilden kann. Eine suboptimale Vitamin D-Versorgung trägt somit zur Entstehung der Osteoporose im Alter bei. Nur wenige Lebensmittel wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Eigelb und mit Vitamin D angereicherte Margarine enthalten Vitamin D in nennenswertem Umfang. Ob im Alter eine Supplementierung mit Vitamin D sinnvoll ist, sollte daher mit dem Arzt besprochen werden.

Kohlgemüse und grünes Blattgemüse liefern Vitamin K. Es ist an der Bildung verschiedener knochenspezifischer Proteine beteiligt. Ein Vitamin-K-Mangel geht mit erniedrigten Knochendichte und erhöhtem Risiko für Knochenbrüche einher.

5. Warum ist Bewegung so wichtig?
Aktive Muskelkontraktion hat einen bedeutenden Einfluss auf die Knochenentwicklung und folglich auf die Knochengesundheit. Zur Prävention der Osteoporose sind Aktivitäten geeignet, die die Muskelkraft steigern und den Knochen physiologisch belasten. Dazu zählen z. B. bewegungsorientiertes Krafttraining, sowie regelmäßiges Laufen oder Wandern. Sportarten wie Tanzen und Gymnastik schulen zusätzlich auch die Koordination. Am besten täglich 30 min bewegen.

6. Ich habe eine Milchzuckerunverträglichkeit. Welche Alternativen gibt es, um meinen Calciumbedarf zu decken?
Alternativen stellen laktosefreie Milch und Milchprodukte dar. Auch Hartkäse wie Parmesan, Bergkäse, Greyerzer, Emmentaler und Sauermilchprodukte wie Joghurt werden zumindest in kleinen Mengen häufig vertragen. Um die Calciumbilanz aufzubessern, eignet sich auch calciumreiches Gemüse (Grünkohl, Brokkoli,

Fenchel, Lauch, Spinat) und Mineralwasser mit mehr als 150 mg Calcium/l. Auch Sojagetränke oder Fruchtsäfte können, sofern sie mit Calcium angereichert sind, zur Bedarfsdeckung beitragen. Ist es nicht möglich, die Calciumversorgung über die Nahrung sicherzustellen, ist der Einsatz von Calciumpräparaten sinnvoll. Dies ist jedoch in jedem Fall mit dem Arzt zu besprechen.

7. Wie viel Kaffee ist erlaubt? Macht es einen Unterschied, ob der Kaffee mit (viel) Milch getrunken wird oder schwarz?
Regelmäßiger Kaffeekonsum galt als Risikofaktor für die Entstehung einer Osteoporose. Als Grund wurde vor allem eine erhöhte Calciumausscheidung ausgelöst durch das Koffein angesehen. Kontrollierte Studien haben jedoch ergeben, dass ein mäßiger Kaffeegenuss (3-4 Tassen/Tag) bei ausreichender Calciumversorgung nicht zu einer negativen Calciumbilanz führt. Die Gewohnheit in südeuropäischen Ländern, Kaffee mit viel Milch zu trinken, ist vor dem Hintergrund der besseren Calciumversorgung und der Steigerung des Milchkonsums als positiv anzusehen.
Quelle: Presseinformation: Presse, DGE aktuell 13/2008 vom 09. Dezember

Meine Meinung dazu sieht wie folgt aus:
Wichtig wäre meiner Meinung nach eine begleitende Medikation bei:
einer nachgewiesenen genetischen Veranlagung
während und nach einer Chemotherapie
während und nach einer Cortisonbehandlung
während des Hormonabbaus in den Wechseljahren

mit:
Calcium
Folsäure
Vitamin K
Vitamin D3 mind. 2.000 i.E.

Alle Patienten, die die folgenden Kriterien erfüllen, sollten

standardmäßig eine Blutuntersuchung bekommen. Ein optimaler Vitamin-D-Gehalt im Blut liegt bei 40 bis 80 Mikrogramm pro Liter. Aufgrund der fehlenden Sonneneinstrahlung in den Wintermonaten sinkt er gelegentlich auf unter 20 Mikrogramm pro Liter. Nur bei einem optimalen Blutwert von Vitamin D im Blut erfüllt es wichtige Funktionen im Körper.

Kriterien zur Entstehung von Osteoporose:
Genetische Veranlagung
Chemotherapie
Cortisonbehandlung
Hormonabbau in den Wechseljahren
Fehlernährung
Bewegungsmangel
Genussgift wie z.B.: Nikotin

Ich wünschte mir im Interesse aller betroffenen Patienten, dass die Forschung sich mehr um dieses Thema kümmert und Studien vorlegt, die genau die oben genannten Kriterien belegen. Aus meiner Erfahrung mit onkologischen Patienten weiß ich, dass bei den meisten Patienten durch die Chemotherapie, die Knochengesundheit leidet.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch

Katrin

Meine Publikationen

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung